

[Accueil](#) / [Santé](#)

Ramonville-Saint-Agne. Pour arrêter de vivre à 'cent à l'heure'

ABONNÉS 

Évacuer les tensions négatives. Photo DR.



Santé, Ramonville-Saint-Agne

Publié le 13/10/2022 à 05:11

L'association Elan corps conscience a pour vocation de vulgariser des pratiques et outils de bien-être : elle propose des cours de sophrologie et d'hatha-yoga, ainsi que des stages.

Les stages sont une première approche pour découvrir les outils de la sophrologie favorisant une meilleure gestion du stress. Les participants peuvent ainsi se les approprier et les intégrer dans leur vie à leur rythme. En revanche, la pratique régulière en atelier d'une heure hebdomadaire, permet d'installer un relâchement, la détente corporelle et mentale, et visualiser des situations positives. Et apprendre à intégrer cette pratique dans son quotidien.

Prochains stages de 2 heures : le 15 octobre, le 19 novembre et 10 décembre.